

浅议高中田径微课教学的实践策略

韩维丰

(农安县实验中学体育组 吉林 农安 130200)

[摘要]促进学生全面发展尤其体现在高中教育中的体育课程上,体育课程是一门对学生体能素质进行开发、挖掘、培养的重要学科,随着新课程改革的不断深入与教育行业内部的新要求,高中体育课程教学愈发趋于将传统与现代相结合,利用现代技术手段对学生进行教学,例如微课,如今如何科学有效地利用微课进行体育课程教学、改变传统教学中枯燥无味的教学模式来提升教学质量是亟须要研究的课题。

[关键词]核心素养高中田径微课

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.529

一、微课教学的优势

(一)扩展补充。微课是对传统课堂的一种补充和扩展,可以为学生提供自主学习的环境,激发学生的学习兴趣,学生通过个性化学习、随时复习观看来提升学习效率。

(二)教学目标明确。微课视频最为显著的特点是教学内容明了,教师可以清晰地列出本节课程的主要教学目标,而学生可以直观的接收到主要学习目标。教学重点突破、难点解析、课前引导、课后复习、扩展延伸等都包含于微课的涉及范围内。

(三)加强安全性。在田径运动中,包含部分难度系数较大、危险性较高的运动,运动前的热身准备活动以及动作要领的熟知都是必不可少的,微课内容可以实时保存,学生可以通过不断地观看动作要领的视频来持续地加深印象。二、当前高中体育微课教学中的问题

(四)缺乏科学的认知。就目前情况来看,部分高中体育教师在高中体育学科对于学生整体发展的意义上还没有一个科学的认知,例如在微课优势、微课个性化、学生的身体素质、运动理念、体育素养等方面缺乏客观探讨。如此便导致了教学不深入、对学生核心素养培养不到位的现象发生。同时,在体育课程中的教学观念依旧停留在传统的教学模式内,使得在教学过程中微课的优势不能得到有效发挥利用,各种数据资源使用效率低,教育资源未经有效归纳,不够系统化。

(五)教师业务能力参差不齐。在微课教学过程中,微课视频的制作需要教师具备一定的现代信息技术功底,更需要教师对教材展现的教学内容有一个深刻的了解。但目前普遍存在教师业务能力不足,微课视频制作有好有坏的情况,微课视频制作达不到完全的科学合理,导致微课教学不能够完全达到预期的教学效果。还存在一部分教师存在形式主义,一味地注重微课视频的形式多样,导致微课视频制作过于繁复,不能够做到简单易懂、清晰明了。

(六)无法做到全面兼顾。基于学生在进入高中学习前分散于各个初中,在初中期间受到的体育课程教育不尽相同,自身的体育素养也各不相同,在这种情况下,不同的学生对于统一的微课视频的了解、掌握程度不同,达到的效果也不同,从整体上来看,当前大部分的高中体育田径微课教学无法做到全面兼顾各个层次的学生,这在一定程度上影响了高中体育微课教学的效果,无法做到全面培养高中生核心素养。

二、高中田径课教学的主要目标与意义

(一)田径课定义。田径可分为大概四类:竞技类、锻炼类、游戏类、实用类,不同类型的田径运动技能的具体要求及对学生整体培养目标是不一样的。

(二)教学目标1.主要增强学生对运动器械及自身的控制能力,提高灵活性、忍耐力、灵敏度,学会运用各种形式的走进行健身活动;运用各种形式的跑进行有氧活动、无氧活动;利用各种形式的跳增强肌肉力量、提高灵敏度。2.作为竞技项目的田径,要求学生按照正式比赛规格严格要求自身,需要学生较强的身体素质与自控能力。通过学习使学生的走、跑、跳、投等基本活动能力以及速度、耐力、力量等身体素质得到充分的开发,争取在后期整体素质发生较大的提升。3.作为锻

炼,田径的主要目标是让学生掌握强身健体的方法,将田径运动作为强身健体的一种方式,通过日常的走、跑、跳等锻炼自身身体机能、灵敏度耐力。作为游戏与实用的田径,是让学生掌握各种游戏、日常生活所需要的方法,对于学生自身的身体素质要求较低。

(三)教学意义

1.素质教育的重要途径。高中时期学生正处于青春期阶段,高中体育课在促进学生身心健康发展方面具有重要作用,推进了高中教育中对学生全面发展的培养进程。田径运动可以说是奥林匹克的精神化身,其中蕴含着独特的魅力,学生可以通过学习田径运动,在奔跑中、纵跃时展现自己的力量,锻炼自己的意志,体会田径运动中蕴含着的不屈不挠的精神。高中生的身体和思维发育已经逐渐成熟,这个时候,学习奥林匹克精神中不屈不挠的精神,对于日后的身心发展有很大的帮助。

2.塑造强健体魄。田径课程在一定程度上能够降低学生在学习方面的压力,起到缓解神经的作用。其中的跳跃,投掷,长跑,短跑等项目等都有利于学生的骨骼生长发育,同时促进肌肉发达,促进心血管系统和呼吸系统的良好发育。

三、微课教学实践策略分析

(一)制定科学的教学计划。自新课改以来,体育教师需要按照模块教学模式来进行课程教学,首先要形成系统科学的单元计划,每一个单元按照常规教学计划中排布的课时来层层递进教学,同时要保证课件内容、模块计划、单元计划都具备较强的前后关联性。

(二)传统与现代科学结合。微课具有主题突出、时长相对较短的优势。可以让学生在课前提前预习,提前对课堂上的相关知识进行了解。同时也能将上一堂学到的相关技能加以复习巩固,增强自身对课程知识的掌握,保证上下节课课程知识的有效衔接。在课堂授课过程中,微课的使用可以将常规的45分钟课堂分为不同层次,在很大程度上能够凸显不同知识点的难点和重点,激发学生的学习积极性,打破传统课堂枯燥无味的困局,做到传统与现代的科学结合,实现学生的全面素质培养。

(三)突出重点保质保量。教师在利用微课进行教学时需要针对项目教学课程中动作项目的重点、难点等内容进行科学制定,做到突出重点,多层次加深学生们的印象。例如立定跳远、三级跳远的教学过程中,规范学生动作是其中一项非常重要的环节,是排在正式开始学习前的基本教学任务,只有将学生的动作尽可能的规范,才能在一定程度上保证学生对于动作的良好掌握,同时减少技术动作的危险性以及难度,减少学生意外受伤的可能性。

微课视频大概为五分钟,教师应对时间进行科学的统筹规划,重点、难点动作讲解要占据较大篇幅,在有限的时间内完成最重要的环节展示,最好做到全面、多次展示。

参考文献

[1]周武.浅谈高中体育教学[J].课程教育研究:学法教法研究,2019,0(8):283-283.

[2]易炜哲.提高高中体育篮球教学有效性的思考与探索[J].下一代,2018,0(9):0100-0100.